

## TALIA ATUTÓW DLA PAR

*Życie w związku może dawać tak wiele, ale również wiele wymaga. Każdy związek przeżywa zarówno szczęśliwe, jak i trudne chwile. Z biegiem czasu często zapominamy o tym, że udany i satysfakcjonujący związek wymaga ciągłej dbałości i troski ze strony obydwu tworzących go osób. Codzienne trudności, lub niepowodzenia zaczynają przesłaniać sens wspólnego bycia razem. W poniższym formularzu zachęcam Was do spojrzenia na Wasz związek w sposób, który pomoże odnaleźć zapomniane lub przeoczone rzeczy, jak również rozwinąć nowe, które będą przyczyniać się do uczynienia Waszego związku bardziej udanym i satysfakcjonującym dla Was obojga.*

1. Zastanów się i napisz po czym poznasz, że Wasz związek jest udany i satysfakcjonujący dla Ciebie i Twojego Partnera? Co takiego będzie między Wami, co takiego będziesz robił Ty i Twój partner, co uczyni Wasz związek udanym i satysfakcjonującym?

--

2. Przypomnij sobie kilka takich okresów, w których miałeś, choć w pewnym stopniu poczucie, że tworzycie udany i satysfakcjonujący Was związek.

Co takiego – sprzyjającego, pomocnego, użytecznego - było wtedy pomiędzy Wami?

Co takiego robiłeś, co było sprzyjające, pomocne, użyteczne dla Waszego związku?

Co takiego robił Twój partner, co było sprzyjające, pomocne, użyteczne dla Waszego związku?

3. Na podstawie napisanych powyżej przykładów, oraz tych, które masz w swojej pamięci postaraj się obecnie wypełnić poniższą tabelkę. Napisz, co takiego potrafiliście robić, jakie macie umiejętności, jakie macie cechy charakteru, które pozwalają Wam budować udany i satysfakcjonujący Was związek.

<b>O mnie</b>		
<i>Co potrafiłem robić?</i>	<i>Jakimi wykazałem się umiejętnościami?</i>	<i>Jakie cechy charakteru pokazałem?</i>

  

<b>O moim partnerze</b>		
<i>Co potrafił robić?</i>	<i>Jakimi wykazał się umiejętnościami?</i>	<i>Jakie cechy charakteru pokazał?</i>

4. Na skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza: „obecnie w bardzo małym stopniu tworzymy udany i satysfakcjonujący związek”, a 10 oznacza: „obecnie w bardzo dużym stopniu tworzymy udany i satysfakcjonujący związek” , zaznacz odpowiadające Waszej sytuacji miejsce!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Co takiego – sprzyjającego, pomocnego, użytecznego - <b>już między Wami istnieje</b> , co pozwoliło Ci ocenić Waszą sytuację na powyższej skali na takim poziomie , <b>a nie niżej</b> ?	
Co takiego robisz już, co jest sprzyjające, pomocne, użyteczne dla Waszego związku?	Co takiego robi już Twój partner, co jest sprzyjające, pomocne, użyteczne dla Waszego związku?

**Porozmawiaj teraz ze swoim partnerem na temat odpowiedzi, jakich udzieliliście na poszczególne pytania. Zastanówcie się, w jaki sposób to, co z nich wynika będzie dla Was przydatne!**  
**Jeśli wspólnie uznacie, że chcecie podjąć działania, aby uczynić Wasz związek bardziej dla Was udanym i satysfakcjonującym, przejdźcie do części „Talia Atutów dla par - Formularz Zmian”.**